



令和4年度 1月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
11日(水)	ごはん	牛乳	とうふのうまに さいのくにごまつなまんじゅう② ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん あかピーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ こまつな ねぎ	638	27.0
12日(木)	ライスボール	牛乳	おそうじに にくだんご② きりほしだいこんのサラダ (わふうドレッシング)	パン トック(にめこ) パンこ	牛乳 とりにく わかめ	だいこん はくさい こまつな にんじん ねぎ ししいだけ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	612	23.6
13日(金)	チキンピラフ	牛乳	イカナゲット② コンソメスープ プリン	ごはん パター こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく いか だちうお ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ	664	24.8
16日(月)	ごはん	牛乳	ちくぜんに さいのくになつとう こまあえ	ごはん さといも さんおんとう あぶら こま さとう	牛乳 とりにく なつとう みそ	にんじん ごぼう にんにく れんこん さやいんげん ししいだけ キャベツ ほうれんそう	611	26.5
17日(火)	ごはん	牛乳	キムチなべ すりみチーズロール だいずもやしナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ スケトウガラ チーズ	はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ だいずもやし こまつな	612	30.7
18日(水)	じごなうどん	牛乳	こんさいごまうどんのしる ちくわのいそべあげ② おひたし	じごなうどん こま はくくりこ かたくりこ あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	696	25.3
19日(木)	フラワーロール	コーヒー 牛乳	とりにくのハニーマスタードやき おんやさいサラダ (イタリアンドレッシング) しろはなまめのポタージュ	パン あぶら	コーヒー牛乳 とりにく しろはなまめ ベーコン 牛乳	キャベツ フロッコリー にんじん たまねぎ グリンピース	615	28.9
20日(金)	しゃくしな チャーハン	牛乳	あけきょうざ② ちゅうかスープ いちごゼリー	ごはん こまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	しゃくしな ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りよくとうもやし チンゲンサイ たまねぎ いちご	621	21.4
23日(月)	ごはん	牛乳	しろみざかなのねぎしおソース こまつなサラダ (わふうドレッシング) けんちんじる	ごはん コーンスターチ あぶら こま こまあぶら さとう かたくりこ さといも	牛乳 ヌルルサ ツナ とうふ とりにく	ねぎ にんにく こまつな キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく ししいだけ	631	26.9
24日(火)	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ ほうれんそうのサラダ (しおドレッシング) ほんかん	ごはん さとう あぶら	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう りよくとうもやし とうもろこし ほんかん	636	25.8
25日(水)	ちゅうかめん	牛乳	タンタンメンのスープ あけしゅうまい② ちちぶこんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん こまあぶら こま こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく なると みそ わかめ	しょうが にんにく りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ほうれんそう こまつな とうもろこし	662	26.5
26日(木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ オニオンスープ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さんおんとう	牛乳 とりにく ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし こまつな	658	25.7
27日(金)	カレーまい	牛乳	ポークカレー ゆでやさいサラダ (たまねぎドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト フロッコリー キャベツ にんじん	685	25.3
30日(月)	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ たくあんあえ じゃがいものみそしる	ごはん かたくりこ あぶら こま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たくあん ほうれんそう りよくとうもやし にんじん たまねぎ	699	25.6
31日(火)	はちみつパン	牛乳	アンサンブルエッグ ミネストローネ フルーツクリーム	パン じゃがいも さとう	牛乳 たまご チーズ ベーコン こむぎこ ホイップクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん トマト みかん ハイテッフル もも	692	22.2

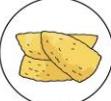
*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子
数の子は、にんじんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



こぶ巻き
音は「ひろめ」と呼ばれ祝福に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



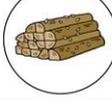
えび
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



黒豆
まめは、まめに働か(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や悪災の願いが込められています。



きんとん
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

